

6. Burke, DG; Candow, DG; Chilibeck, PD; MacNeil, LG; Roy, BD; Tarnopolsky, MA; Ziegenfuss, T (2008). "Effect of creatine supplementation and resistance-exercise training on muscle insulin-like growth factor in young adults". International journal of sport nutrition and exercise metabolism 18 (4): 389–98.
7. Chen, J.; Wang, M.; Kong, Y.; Ma, H.; Zou, S. (2011). "Comparison of the novel compounds creatine and pyruvate on lipid and protein metabolism in broiler chickens". Animal 5 (7): 1082–9.
8. Clin, J. Sport Med. 2009. Three weeks of creatine monohydrate supplementation affects dihydrotestosterone to testosterone ratio in college-aged rugby players. van der Merwe J1, Brooks NE, Myburgh KH.
9. Kreider R, Rasmussen C, Ransom J, Almada AL. (1998). "Effects of creatine supplementation during training on the incidence of muscle cramping, injuries and GI distress.". Journal of Strength Conditioning Research 12 (275).
10. Kreider, R.B., Melton, C., Rasmussen, C.J., Greenwood, M., Lancaster, S., Cantler, E.C., Milnor, P., & Almada, A.L. (2003). Long-term creatine supplementation does not significantly affect clinical markers of health in athletes. Molecular and Cellular Biochemistry, 244, 95-104
11. Kreider, R.B.; Melton, C., Rasmussen, C.J., Greenwood, M., Lancaster, S., Cantler, E.C., Milnor, P. & Almada, A.L. (2004-11-01). "Long-term creatine supplementation does not significantly affect clinical markers of health in athletes"

УДК 796

ИННОВАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ханевская Галина Валентиновна, доцент

Решетникова Марина Михайловна, студент гр. СР-305

*Российский государственный профессионально-
педагогический университет
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме инновационной деятельности по оздоровлению школьников средствами физической культуры, методологические приемы использования новых методов при проведении занятий физической культуры.

Ключевые слова: инновация, школьники, физическая подготовка, здоровый образ жизни.

Abstract. The article contains theoretical and methodological materials on the problem of innovative activity for the improvement of schoolchildren by means of physical culture, methodological methods of using new methods in conducting physical education classes.

Index terms: innovation, schoolchildren, physical training, healthy lifestyle.

Понятие «инновация» появилось сравнительно недавно и теперь уже прочно вошло в педагогический обиход.

Термины «инновации в образовании» и «педагогические инновации», потребляемые как синонимы, были научно обоснованы и введены в категориальный аппарат педагогики.

Инновации в образовании – это целенаправленные нововведения, целью которых является получение стабильных и более эффективных результатов [2].

Инновации в сфере образования - все, что связано с внедрением в практику передового педагогического опыта. Учебно-воспитательный процесс, занимающий в современной науке ведущее место, направлен на передачу учащимся знаний, умений, навыков, на формирование личности, гражданственности. Изменения продиктованы временем, изменением отношения к обучению, воспитанию, развитию.

Педагогическая инновация - это педагогическое нововведение; целенаправленное прогрессивное изменение, вносящее в образовательную среду стабильные элементы (новшества), улучшающие характеристики отдельных частей, компонентов и самой образовательной системы в целом [2].

Развитие школы может происходить только посредством усовершенствования педагогических технологий, что стало одной из основных проблем педагогической науки и практики. Главная задача инновационных педагогических технологий – увеличить эффективность образовательного процесса, обеспечивать достижение задуманных итогов обучения. В школе следует формировать условия для эффективного обучения и воспитания учащихся. Учебный процесс должен осуществляться в одну смену, количество уроков в расписании не превышать шести, в субботу организовываться события различного плана, в которых интенсивное участие принимали бы дети, родители и педагоги.

Для педагогов необходимо разрабатывать различные тренинги, проблемные семинары. (Например, «Как сохранить здоровье учащихся», «Здоровье – основная ценность»)

Специфика предмета позволяет использовать многообразие форм организации деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий. Была разработана и успешно реализована программа «Учись быть здоровым».

На уроках ученики должны быть мотивированы на положительный результат и доброжелательное отношение друг к другу. Такой эффект может быть достигнут лишь при комплексном использовании всего арсенала методов и средств обучения, наиболее результативными из которых являются – метод имитации, метод проектов, игровой, метод регламентированного упражнения, методы анализа, сравнения, соревновательный метод.

На сегодняшний день, разработан комплекс общей физической подготовки способом круговой тренировки. У учеников появился живой интерес к систематическим занятиям физической культурой. Им стало небезразлично,

сколько раз они подтянутся на перекладине, сколько раз сделают подъем переворотом, сколько времени продержат угол в висячем положении на перекладине, сколько раз отожмутся. У них постоянно идет соперничество между собой, группами, они стали жить в соревновательном движении.

Уровень физического воспитания учащихся повышается через работу спортивных секций, участие учащихся в школьных, городских спортивных мероприятиях, спортивных праздниках, походах, Днях здоровья. Стали традиционными спортивные праздники «Мама, папа, я – дружная семья», День здоровья. Анализ спортивных мероприятий, дней здоровья представляется педагогическому коллективу, делаются выводы, даются рекомендации о качественном проведении, массовости мероприятий. Большое количество учащихся школы занимаются в спортивно-оздоровительных комплексах города.

Популяризация физкультуры и спорта должна вестись через стенд «Спортивные достижения», где руководители физического воспитания демонстрируют результаты школьных соревнований, дают информацию об участии в городских, областных соревнованиях.

В последнее время все большую актуальность приобретает проблема сохранения здоровья школьников. Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе здоровье детей ухудшается в несколько раз. Поэтому одна из приоритетных задач учителя физической культуры – сохранение и укрепление здоровья школьников. Важную роль в реализации этой задачи отводится использованию оздоровительных технологий.

Помогают оптимизировать процесс обучения технологии группового обучения – использование малых групп (3-7 человек) в образовательном процессе. Главное условие групповой работы заключается в том, что непосредственное взаимодействие учеников осуществляется на партнерской основе. Это создает комфортные условия в общении для всех, обеспечивает взаимопонимание между членами группы.

В наше время использование компьютера в обучении имеет уникальную возможность сделать урок более интересным. Включение ИКТ в урок физической культуры позволяет не только разнообразить процесс обучения, но и значительно повысить его эффективность. В настоящее время есть много направлений использования компьютера в учебном процессе.

Использование компьютерных презентаций в качестве средства наглядности позволяет значительно повысить интерес школьников к уроку.

На занятиях со старшими классами особое место отводится силовой и общей физической подготовке, которая состоит в повышении физических возможностей человеческого организма. Это означает, что в юношеском организме под воздействием постоянного увеличения нагрузки происходит процесс приспособляемости, т.е. настройка всех функциональных систем организма на работу в максимальном режиме. Урок построен таким образом, чтобы при высокой плотности он был эмоционально насыщен и содержал элементы игры.

Ученики получают такую физическую нагрузку, которую они способны выдержать без ущерба для здоровья. Такой результат достигается в результате использования всего арсенала методов: метода максимальных усилий, метода динамических усилий, «ударного» метода. В конце урока ребята получают домашнее задание на освоение техники движений, развитие двигательных качеств, контроль над выполнением осуществляется в конце изучения модуля.

На занятиях физической культурой юноши приобретают не только технические навыки, но и навыки организатора. С этой целью ребята самостоятельно подготавливают обзор спортивных новостей за неделю в городе, крае, стране, мире и выпускают информационный бюллетень «Новости спорта», разрабатывают комплексы общих развивающих упражнений для разминки, выстраивают индивидуальную траекторию обучения. У ребят воспитываются те качества, которые характеризуют их отношение к делу: целеустремленность, трудолюбие, добросовестность, настойчивость, самостоятельность, изобретательность. Также развиваются и обязательные специфические волевые качества: решительность и смелость, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, которые необходимы им в будущей трудовой деятельности и способствуют карьерному росту.

На уроках и внеурочной деятельности обеспечиваются условия для постепенного перехода от коллективно-распределительных форм учебной деятельности к ее индивидуальным формам, опирающимся на самостоятельную работу студентов и переход к саморегуляции и самокоррекции. С этой целью применяется технология Портфолио, адаптированная к преподаваемой дисциплине.

Результатом инновационных процессов в образовании является использование новшеств, как теоретических, так и практических, а также тех, которые образуются на стыке теории и практики.

Причем инновация в системе образования предполагает введение нового в цели образования; разработку нового содержания, новых методов и форм обучения и воспитания, внедрение и распространение уже существующих педагогических систем; разработку новых технологий управления школой, ее развитие; школу как экспериментальную площадку; ситуацию, когда школа имеет принципиально новую образовательную ориентацию и осуществляет обновление образования и воспитания, которые имеют системный характер, затрагивающий цели, содержание, методы, формы и другие компоненты системы образования.

Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений [1].

ЛИТЕРАТУРА

1. Вагизова А. И. Подходы к формированию системы инновационного образования РФ// Вестник Казан. технол. ун-та. -2011. Т.14, №23 – С. 293- 295
2. Хуторской А.В. Педагогическая инноватика: учебное пособие для студ. высш. учеб. завед. – М: Академия, 2008. – 256с.

THE LITERATURE

1. Vagizova A.I. Approaches to the formation of the system of innovative education of the Russian Federation // Bulletin of Kazan. technol. un.-2011. T.14, №23 - С. 293- 295

2. Khutorskoy A.V. Pedagogical Innovation: a textbook for stud. supreme. training. zaved. - М: Academy, 2008. - 256s.

УДК 796.01:612

МОРФОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАДМИНТОНИСТОВ И ТЕННИСИСТОВ 17-20 ЛЕТ

*Харисова Эндже Зиннуровна,
аспирант Поволжской государственной академии физической культуры,
спорта и туризма,
г. Казань, Россия*

Аннотация. Статья содержит анализ показателей морфологических особенностей высококвалифицированных спортсменов 17-20 лет, занимающихся бадминтоном и теннисом. Спортсмены обладают своими специфическими особенностями в компонентном составе тела. Морфологические особенности, проявляющиеся у теннисисток, связаны с длиной тела и массой телесного жира. У теннисистов – с широкими бедрами и массой телесного жира. У бадминтонисток, связаны с безжировой массой тела. У бадминтонистов, достигших 17-20 лет, уровень мастерства не зависит от морфологических особенностей.

Ключевые слова: морфологическое состояние, высококвалифицированные спортсмены, теннис, бадминтон, компонентный состав тела.

Abstract. The article contains an analysis of indicators of morphological features of highly skilled athletes aged 17-20 years who are engaged in badminton and tennis. Athletes have their own specific features in the component composition of the body. Morphological features, manifested in girls tennis players, are related to the length of the body and the mass of body fat. Youth tennis players with wide hips and body fat. Girls badminton, associated with fat-free body weight. Young men badminton, who reached 17-20 years of age, the level of skill does not depend on the morphological features.

Index terms: morphological condition, highly qualified athlete, play tennis, badminton, component body composition.

Введение. В условиях постоянно растущей конкуренции в спорте повышается значение отбора наиболее перспективных юношей и девушек в спортивные коллективы [1, 4]. Чем выше мастерство спортсмена, выраженное в званиях и разрядах тем более жесткий отбор, проходят данные спортсмены.